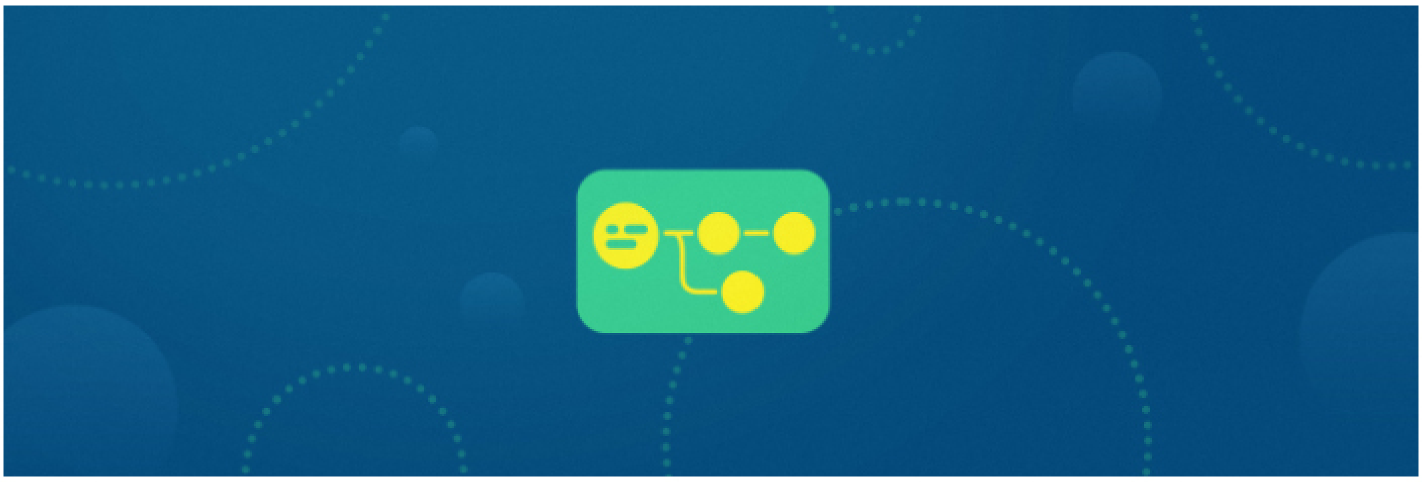

Louiscard

20分钟前

3.0 引言：内化篇

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

我们先来一同回想几个场景：

早上刚学了「销售漏斗」，中午吃饭老板就恰好谈起，跃跃欲试地接过话题，支支吾吾了半天也没说出个所以然。

作为知识付费的重度用户，零零碎碎看了不少干货文章，遇到工作难题还是一筹莫展，脑海中白茫茫一片。

想在入职头几年考个证书，拿起教材，看完后面忘了前面，感觉记忆力衰退不再是一句自谦的客套话。

不知不觉工作 10 年，勤勤恳恳、任劳任怨，终于熬成了公司里的老资格，和领导同事谈论起战略、定位和方案，发现自己其实没什么洞见。

根据罗帕调查显示，90% 的人都抱怨自己的记忆力有不小的问题。[1] 如果你也遇到过我上面提到的几种场景，那么这一章「记忆内化」课应该能给你带来一定的帮助和启发。

这一部分，我们来聊一聊如何记忆内化。首先我会跟你谈谈我们对记忆的一些错误认知，比如：记忆和内化是一回事、能搜索就不用记忆、记忆就是机械重复等等，希望能改变你对记忆内化这件事的一些看法。

接下来我们会着重介绍这重要的一个理论：必要难度理论以及与之配套的 4 个方法，包括复述意识、间隔学习、费曼技巧和刻意输出。

第三部分我们会详细介绍费曼技巧，并通过例子聊一聊如何将其应用到我们的工作和学习中。

第四课我们会聚焦在工具 Anki 上，从艾宾浩斯遗忘曲线到如何制作词库，让你零基础入门这款被万千人盛赞的记忆神器。

最后我们会从记忆宫殿入手探究那些在记忆锦标赛上能十几分种记住好好几副扑克牌的技巧，尝试突破记忆能力的边界。

这部分涉及到的工具不多，会是轻松的一章，Enjoy。

避免断更 请加微信：578799169

避免断更.请加微信：578799169